

ABSTRAK**PENGARUH *OUTDOOR EDUCATION* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN SISWA
DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL****Indra Prabowo^{1*}, Kardjono²**¹*Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*²*Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia***indracoach07@yahoo.com*

Telah dilakukan penelitian tentang pengaruh *Outdoor education* terhadap penurunan kecemasan siswa SMP kelas IX dan SMA kelas XII menjelang Ujian Nasional. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan untuk kelompok eksperimen sebanyak 25 siswa kelas IX SMP dan 18 siswa kelas XII SMA. Kegiatan *Outdoor education* yang dipilih dalam penelitian ini adalah camping atau berkemah. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan bentuk The-Static Group Pretest-Posttest Design. Teknik Analisis data dilakukan menggunakan statistik parametrik yang meliputi uji beda rata-rata (paired sampels t-test dan independent samples t-test) dan gain score dengan menggunakan bantuan SPSS versi 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Outdoor education* melalui camping berpengaruh terhadap penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Berdasarkan nilai gain rata-rata, penurunan kecemasan oleh perlakuan *Outdoor education* melalui camping siswa SMP dalam menghadapi ujian nasional (0,442) lebih kecil daripada siswa SMA (0,6498).

Kata Kunci: *Outdoor education*, kecemasan, Ujian Nasional, *camping*

ABSTRACT

The influence of Outdoor education to decrease the anxiety of junior high school of class IX and senior high school of class XII for national exams has been studied . Outdoor education activities chosen in this study is the camping. In this study, the sample used for the experimental group was 25 students of class IX and 18 students of class XII. The method used in this research is quasi experimental with The-Static Group Pretest-Posttest Design. The data analysis technique with parametric statistical, test of difference (paired samples t-test and independent samples t-test) and gain score used in this research with SPSS versi 20. The results showed that Outdoor education through camping effect to the decrease anxiety of students in national exams. Based on the average value of gain, decreased anxiety by Outdoor education treatment through camp of junior high school students for national exams (0.442) is smaller than the high school students (0.6498).

Keywords : Outdoor education, anxiety, National Exams, camping

PENDAHULUAN

Ujian Nasional adalah kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. UN merupakan salah cara pemerintah untuk meningkatkan mutu pendidikan Indonesia. Siswa harus mampu mencapaistandar nilai tertentu

sebagai syarat kelulusan. Namun, adanya UN sebagai penentu kelulusan siswa dalam suatu jenjang pendidikan formal, seringkali dijadikan beban yang luar biasa bagi calon peserta ujian sehingga menimbulkan kecemasan, rasa tidak percaya diri dan emosi. Salah satu aspek penting yang sering kali menjadi sorotan adalah timbulnya kecemasan

yang secara langsung maupun tidak langsung dapat berakibat buruk bagi psikologi maupun prestasi siswa. Hal tersebut sependapat dengan Santrock (2007) yang mengungkapkan bahwa "Ujian akhir sekolah atau saat ini sering disebut Ujian Nasional merupakan salah satu sumber kecemasan".

Fakta di lapangan memberikan informasi mengejutkan terkait kecemasan siswa menjelang ujian nasional. Tahun 2013, diberitakan oleh Kompas.com "Peristiwa bunuh diri seorang siswi kelas IX SMP karena cemas tidak dapat lulus UN". Berita tersebut mengungkapkan bahwa "FW (17), siswi kelas III SMP di Pondokpetir, Bojongsari, Depok, memilih mengakhiri hidup dengan cara gantung diri di rumahnya, Sabtu (18/5/2013) sekitar pukul 06.15. Remaja itu diduga bunuh diri karena takut tidak lulus Ujian Nasional (UN)".

Menurut Turmudhi (2004), "Kecemasan siswa yang berlebihan dalam menghadapi UTS, UAS, ataupun ujian akhir akan menurunkan kinerja otak siswa dalam belajar". Hal tersebut menyebabkan daya ingat, daya konsentrasi, maupun daya kritis siswa dalam belajar menurun. Jika kecemasan tersebut sampai mengacaukan emosi, mengganggu pola tidur, menurunkan nafsu makan dan menurunkan kebugaran tubuh, bukan saja dimungkinkan terjadi kegagalan ujian bertambah besar tetapi juga memungkinkan terjadinya gangguan psikomotorik pada siswa seperti jantung berdebar dan problem dalam berinteraksi sosial.

Di Indonesia telah banyak dilakukan penelitian tentang upaya penurunan kecemasan siswa menjelang UN. Berbagai upaya yang telah dilakukan antara lain dengan menggunakan "Pelatihan berfikir positif" (Pangastuti, 2014 hlm. 32), "Coping skills" (Komalasari & Herdi, 2011 hlm. 1) dan "Konseling behavioral" (Tresna, 2011 hlm. 90). Namun, dari upaya-upaya tersebut sampai saat ini masih saja banyak siswa SMP & SMA yang mengalami kecemasan menjelang

UN. Oleh karena itu dibutuhkan metode baru yang lebih fresh dan efisien untuk mengatasi masalah kecemasan siswa menjelang UN.

"Olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olahraga atau senam otak susunan syaraf tulang belakang akan menghasilkan endorfin, hormone yang berfungsi sebagai obat penenang dan menimbulkan rasa nyaman", Harry (2005). Menurut Herdinata (2008), "Aktivitas jasmani dan olahraga merupakan salah satu upaya yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral".

Aktivitas jasmani dan olahraga dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan studi, praktik, dan apresiasi seni dan ilmu gerak insani. Pendidikan jasmani adalah bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Gerak atau aktivitas jasmani adalah alamiah dan dasar keberadaan bagi setiap insan. Gerak itu sendiri adalah ciri insani, gerak adalah ciri kehidupan, ketiadaan gerak adalah kematian. Karena itu, pembelajaran gerak atau aktivitas jasmani sesungguhnya sangat penting bagi kualitas hidup manusia.

Berkaitan dengan pendidikan jasmani, beberapa tahun terakhir ini telah berkembang dengan pesat kegiatan *Outdoor education*. Kegiatan *Outdoor education* merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan di luar jam pelajaran atau perkuliahan dengan menggunakan media alam terbuka.

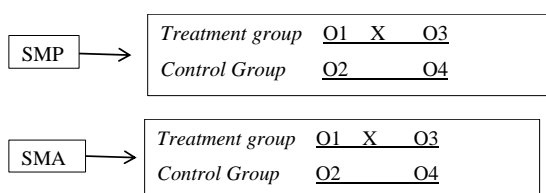
Menurut Kardjono (2009), "Keadaan alam terbuka dapat mendorong kesadaran dalam diri manusia". Hal tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan-kegiatan di atas tanah, air, dan udara seperti *hiking*, *climbing*, *camping*, arung jeram, dsb. Selain memiliki pengaruh positif terhadap pengembangan diri dan pengembangan sosial, *Outdoor education* juga

berpengaruh terhadap prestasi akademis.

Berdasarkan uraian tentang masalah kecemasan siswa menjelang UN dan pengaruh positif kegiatan *Outdoor education*, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh *Outdoor education* terhadap penurunan kecemasan siswa SMP kelas IX dan SMA kelas XII menjelang UN. Kegiatan *Outdoor education* yang dipilih dalam penelitian ini adalah *camping* atau berkemah. *Camping* dipilih dengan pertimbangan bahwa kegiatan tersebut merupakan kegiatan yang dapat secara maksimal memanfaatkan pembelajaran alam bebas karena siswa tinggal di alam bebas pada jangka waktu tertentu (beberapa hari) dan tidak beresiko tinggi dibandingkan dengan *hiking*, *climbing* maupun arung jeram. Penelitian ini diharapkan secara efektif mampu mengurangi kecemasan siswa menjelang UN sehingga hasil yang diperoleh maksimal.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimendengan desain *The-Static Group Pretest-Posttest Design* menurut Frankel (2012, hlm. 270).



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan :

O₁:Pre-Test kelompok kelas eksperimen

O₂:Pre-Test kelompok kelas kontrol

O₃:Post-Test kelompok kelas eksperimen

O₄:Post-Test kelompok kelas kontrol

X :*Outdoor education*(dengan program *camping*).

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan untuk kelompok eksperimen

sebanyak 25 siswa kelas IX SMP dan 18 siswa kelas XII SMA. Perbedaan jumlah sampel pada siswa SMP dan SMA dikarenakan hanya jumlah tersebut siswa yang siap untuk mengikuti kegiatan serta mendapatkan izin dari orang tuanya. Namun, jumlah sampel tersebut telah mencukupi untuk penelitian eksperimen ini.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan angket dengan membuat pernyataan dengan harapan dapat mengungkap isi hati responden yang diukur berdasarkan kisi-kisi dan prosedur yang benar, angket dalam penelitian ini terdiri atas komponen atau variabel yang dijabarkan melalui sub variabel, indikator-indikator dan pertanyaan. Butir-butir pertanyaan atau pernyataan tersebut merupakan gambaran tentang nilai kecemasan yang dialami oleh siswa SMPN 14 Kota Sukabumi kelas IX dan SMAN 4 Sukabumi kelas XII menjelang Ujian Nasional. Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi instrument dari Lehrer & Woolfolk (1982) yang berkaitan dengan indikator kecemasan.

Item pertanyaan merupakan modifikasi dari Somatic, Cognitive, Behavioral Anxiety Inventory (SCBAI) yang disusun oleh Lehrer & Woolfolk (1982) "Dengan nilai reliabilitas 0,92 untuk subkomponen perilaku, 0,92 untuk subkomponen kognitif dan 0,93 untuk subkomponen somatic".

Masing-masing item pernyataan memiliki skor dengan skala 0 sampai 8. Tingkat kecemasan dinilai dengan menjumlahkan skor setiap item pada masing-masing subkomponen maupun secara keseluruhan. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka level kecemasan juga semakin tinggi.

Garis besar pelaksanaan dalam penelitian ini terbagi dalam beberapa tahapan seperti tertera pada tabel 1.

Tabel 1. Garis Besar Pelaksanaan Penelitian

Tahap	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol	Keterangan
1.	Pengambilan data awal	Pengambilan data awal	<i>Pre test</i> kecemasan
2.	Kegiatan <i>camping</i>	Tanpa kegiatan <i>camping</i>	Kegiatan 3 hari <i>camping</i>
3.	Pengambilan data akhir	Pengambilan data akhir	<i>Post test</i> kecemasan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Telah dilakukan penelitian tentang pengaruh *Outdoor education* melalui *camping* terhadap penurunan kecemasan siswa SMP kelas IX dan SMA kelas XII menjelang UN.

Besar perbedaan pengaruh *Outdoor education* melalui *camping* dapat terlihat dari besaran nilai N-Gain pada kelas kontrol dan eksperimen. Nilai N-Gain pada kelas kontrol menunjukkan bahwa penurunan kecemasan siswa dikategorikan rendah, sedangkan pada kelas eksperimen dikategorikan sedang/cukup baik jika dicocokkan dengan Indeks N-Gain seperti pada tabel 2.

Tabel 2. Nilai N-Gain Penurunan Kecemasan Siswa Secara Keseluruhan (SMP & SMA)

Indeks N-Gain	Interpretasi	Kelas	N-Gain	Interpretasi
$G < 0,5$	Rendah	Eksperimen	0,529	Sedang
$0,5 \leq G \leq 0,7$	Sedang	Kontrol	0,3722	Rendah
$G > 0,7$	Tinggi			

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *Outdoor education* melalui *camping* memiliki pengaruh yang cukup baik terhadap penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional.

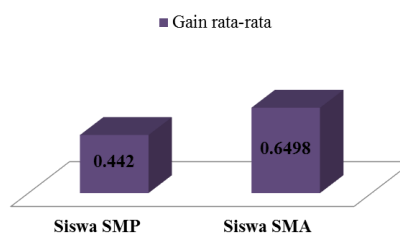
Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Kardjono (2014, hlm. 144) yang menyatakan “Bahwa pendidikan alam bebas lebih ditekankan pada pembelajaran yang dapat memberikan makna dalam memecahkan problema kehidupan emosi seseorang, dibandingkan dengan kegiatan-kegiatan belajar di luar tempat dinding ruang kelas”. Pengalaman tersebut menjadi sumber untuk pertimbangan dalam cara pandang, terhadap permasalahan yang dihadapi dalam realita kehidupan emosi seseorang.

Melalui *Outdoor education*, siswa dianggap lebih mampu mengatasi cara pandang terhadap permasalahan yang dihadapi dalam realita kehidupan seseorang, sehingga pernyataan sieber

(2008) tentang “Kecemasan dalam ujian merupakan factor penghambat dalam belajar yang mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, takut gagal, pembentukan konsep dan pemecahan masalah” dapat teratasi”.

Walaupun terdapat pengaruh *Outdoor education* yang signifikan terhadap penurunan kecemasan, tetapi berdasarkan nilai gain rata-rata pada uji-t sampel tidak berpasangan juga dapat dilihat bahwa pengaruh *Outdoor education* melalui *camping* terhadap penurunan kecemasan siswa SMP dalam menghadapi ujian nasional berbeda dengan siswa SMA. Gain rata-rata penurunan kecemasan oleh perlakuan *Outdoor education* melalui *camping* siswa SMP dalam menghadapi ujian nasional adalah sebesar 0,442 sedangkan pada siswa SMA adalah sebesar 0,6498 seperti pada gambar 2.

Perbedaan Pengaruh *Outdoor Education* melalui *Camping* terhadap Penurunan Kecemasan Siswa SMP & SMA



Gambar 2. Gambaran Perbedaan Pengaruh *Outdoor education* melalui *Camping* Terhadap Penurunan Kecemasan Siswa SMP & SMA

Nilai tersebut mengindikasikan bahwa penurunan kecemasan siswa SMP lebih kecil daripada siswa SMA. Hal tersebut kemungkinan disebabkan karena karakteristik siswa SMP cenderung ambivalensi atau bisa dikatakan perasaan tidak sadar yang saling bertentangan terhadap situasi.

Menurut Desmita (2009: 36) “Anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun) dan ada beberapa karakteristik siswa usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) antara lain:

- 1) Terjadi ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- 2) Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
- 3) Kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua.
- 4) Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- 5) Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
- 6) Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
- 7) Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
- 8) Kecenderungan minat dan pilihan karir relatif sudah lebih jelas.

Menurut Yusuf (2000: 26) "Masa usia sekolah menengah bertepatan dengan masa remaja". Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khas yang dimiliki dan perannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa.

Dapat disimpulkan bahwa Siswa SMP berada pada tahap perkembangan pubertas yaitu pada umur 10-14 tahun. Pada tahap ini siswa cenderung mempunyai karakter ingin bebas dari bimbingan/pengawasan orang tua, emosi masih labil, pada laki-laki sering aktif meniru sedangkan pada anak perempuan kebanyakan pasif, mengagumi dan memuja dalam khayalan, dan mulai mengembangkan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial, serta cenderung ambivalensi atau bisa dikatakan perasaan tidak sadar yang saling bertentangan terhadap situasi.

Berdasarkan uraian tentang karakteristik siswa SMP di atas, adalah hal yang wajar jika pengaruh *Outdoor education* melalui camping terhadap

penurunan kecemasan siswa SMP lebih rendah daripada siswa SMA.

Namun terlepas dari hal tersebut, *Outdoor education* melalui camping memiliki pengaruh yang cukup efektif dalam penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi UN terlihat berdasarkan nilai gain rata-rata yang diperoleh yaitu hingga mencapai 0,6498

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data diperoleh jawaban dari ketiga pertanyaan penelitian yang telah diajukan. Berikut merupakan jawaban sekaligus kesimpulan dari penelitian tentang pengaruh *Outdoor education* melalui camping terhadap penurunan kecemasan siswa SMP kelas IX dan SMA kelas XII menjelang UN:

1. *Outdoor education* melalui camping berpengaruh terhadap penurunan kecemasan siswa SMP dalam menghadapi ujian nasional. Berdasarkan nilai N-Gain yang diperoleh, penurunan kecemasan siswa pada kelas eksperimen (0,4420) lebih tinggi dibandingkan dengan kelas kontrol (0,3081).
2. *Outdoor education* melalui camping berpengaruh terhadap penurunan kecemasan siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional. Berdasarkan nilai N-Gain yang diperoleh, penurunan kecemasan siswa pada kelas eksperimen (0,6498) lebih tinggi dibandingkan dengan kelas kontrol (0,4612).
3. Terdapat perbedaan pengaruh *Outdoor education* yang signifikan terhadap penurunan kecemasan siswa SMP dan SMA dalam menghadapi ujian nasional. Berdasarkan nilai gain rata-rata, penurunan kecemasan oleh perlakuan *Outdoor education* melalui camping siswa SMP dalam menghadapi ujian nasional (0,442) lebih kecil daripada siswa SMA (0,6498).

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku

- Abbott, Carrie. 2009. *Are There Differences in Test Anxiety Levels for Middle School Students with and without Disabilities?*. Journal Master's Research Project Presented to The Faculty of The College of Education Ohio University.
- Adeleyna, Novianti. 2008. *Analisis Insomnia pada Mahasiswa Melalui Model Pengaruh Kecemasan Tes*. Jakarta: Skripsi Jurusan FPSI UI. (Tidak Diterbitkan)
- Ancok, D. 2003. *Aplikasi Ilmu Perilaku dalam Pengembangan Sumber Daya Manusia. Outbound Management Training*. Yogyakarta: UII Press
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Atkinson, R. L. , Atkinson, R. C. , Hilgard, E. R. 1991. *Pengantar Psikologi*. Alih Bahasa: Widjaja Kusuma. Jakarta: PT. Erlangga
- Bagus & Bachtiar. 2007. Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia. *Naskah Publikasi*. Yogyakarta: UII
- Burch, W. R. 1965. *The Play World of Camping: Research into the Social Meanin of Outdoor Recreation*. *American Journal of Sociology*, Vol. 70:5
- Casbarro, J. 2005. *Test Anxiety and What You Can Do About It, Practical Guide for Teachers, Parents and Kids*. United States of America: Dude Publishing
- Chandra & Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Kementrian Pendidikan Nasional.
- Chosiyah, N. , Saparwati, M. & Novitasari, L. 2013. Pengaruh Senam Otak Terhadap Pengendalian Kecemasan Mahasiswa Semester akhir S1 Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran. *Naskah Publikasi*. Ungaran: STIKES Ngudi Waluyo
- Departemen Pendidikan Nasional. 2004. *Kurikulum Berbasis Kompetensi; Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidiyah*. Jakarta
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Djiwandono, S. T. E. W. 2002. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia
- Fatimah, Enung. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Fraenkel dkk. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. Mc Graw Hill. New York.
- Harto, W. Rachmat. 2009. Kecemasan pada Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau dari Kepercayaan Diri. *Skripsi*. Semarang: UNIKA
- Hawari. 2008. Manajemen Stress. Cemas dan Depresi. Jakarta: FK UI
- Herdinata. 2008. *Pendidikan Nilai dalam Kegiatan Ekstrakurikuler*. Tersedia pada <http://www.sportman.blogspot.com/2008/05/01/herdinataarchive.html>. Diakses pada: 30 November 2014 pukul 15:00
- Hidayat, Yusup. 2008. *Pengantar Psikologi Olahraga*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika
- Kardjono, John. 2014. *Pendidikan Tabiat Hikmah Pesona Alam Bebas*. Bandung: CV. Bintang Warliartika
- Kardjono. 2009. Pengendalian Diri (Self Kontrol) melalui Outdoor education. *Disertasi*. SPs UPI: Tidak diterbitkan

- Komalasari, G. & Herdi. 2011. *Coping Skills Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri di Provinsi DKI Jakarta*. Universitas Negeri Jakarta
- Lehrer, P. M. & Woolfolk, R. L. 1982. Self-report assessment of anxiety: Somatic, cognitive, and behavioral modalities. *Behavioral Assessment*, 4: 167-177
- Leta, S. 2001. Depression Rate among College Students on the Rise. *The Daily California*. Tersedia pada <http://www.dailycal.org/article/6206/>. Diakses pada: 4 Desember 2014 pukul 14:04
- Luigi, M. , Francesca, D. , Maria, D. S. , Eleonora, P. , Valentina, G. D. & Benedetto, V. 2007. The Role of Anxiety Symptoms in School Performance in a Community Sample of Children and Adolescents. *BMC Public Health*, 7(347).
- Maksum, Ali. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press
- McCarty, R. 2007. *When Anxiety Causes Your Brain to Jam, use Your Heart*. Institute of Heart Math. Tersedia pada http://www.heartmath.com/company/proom/archive/encounter_journal_brain_jam.html. Diakses pada 1 Desember 2014 pukul 20:00.
- Neil, James. 1997. The 10th National Outdoor education Conference. *International education*, 3(4). Tersedia pada <http://www.wilderdom.com/jamesNeil.htm>. Diakses pada 30 November 2014 pukul 20:00
- Nevid, J. S. , Rathus, S. A. & Greene, B. 2005. *Psikologi abnormal jilid 1 (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga
- Pangastuti, Maya. 2014. Efektivitas Pelatihan Berfikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1): 32-41
- Purba, J. , Wahyuni, S. , Nasution, M. & Daulay, W. 2008. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Masalah Psikososial dan Gangguan Jiwa*. Medan: USU Press
- Rahyubi, Heri. 2012. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media
- Republik Indonesia. 2003. *Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Lembaga Negara RI Tahun 2003. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Rickinson, M. , Dillon, M. , Teamey, K. , Morris, M. , Choi, M. Y. , Sanders, D. , Benefield, P. 2004. *A review of Research on Outdoor Learning*. National Foundation for Educational Research and King's College London.
- Rosma, Sonya. 2013. Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi. *Skripsi*. Yogyakarta: UAD
- Santrock, J. W. 2007. *Psychology: Context and Applications (Third Edition)*. North America: The McGraw-Hill Companies
- Spielberger, C. D. & Sarason, I. G. 2005. *Stress and emotion: Anxiety, anger, and curiosity* (Vol. 17). Washington, DC: Taylor and Francis
- Suhendra. 2002. *Profil dan Hasil Pembelajaran Mahasiswa Yang Terlibat dalam Kegiatan Outward Bound*. Skripsi. UPI: tidak diterbitkan
- Suherman, Adang. (2009). *Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung : CV. Bintang Warli Artika
- Sujarwadi & Sarjiyanto. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Kementerian Pendidikan Nasional.
- Supratiknya, A. 2002. *Mengenal Perilaku Abnormal*. Yogyakarta: Kanisius

- Tay, K. S. (2006). *Factors that influence the perception of life effectiveness of secondary two pupils in a 3-day adventure-based residential programme in Singapore: A qualitative and quantitative study*. Dissertation : University of Edinburgh, UK. Tersedia Pada :http://www.docs.hss.ed.ac.uk/education/outdoored/dissertation_tay.pdf diakses pada 5 Januari 2015
- Thallis, S. 1992. *Mengatasi Rasa Cemas*. Jakarta: ARCAN
- Tresna, I. G. 2011. Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. www.jurnal.upi.edu: 90-104
- Vitasari, Prima. , Wahab, M. N. A. , Othman, Ahmad & Awang, M. G. 2010. A Research for Identifying Study Anxiety Sources among University Students. *International Education Studies*, 3(2):189
- Wahyuni, S. , Sutarmin & Pramono. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Kementrian Pendidikan Nasional.
- Wiyanna, M. & Wahyuni, S. E. 2012. Terapi Tertawa dan Kecemasan Mahasiswa Program Ekstensi dalam Menghadapi Skripsi di Fakultas Keperawatan USU. *Naskah Publikasi*. Medan: USU
- Yusuf, Syamsu. 2000. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sumber Internet

- <http://megapolitan.kompas.com/read/2013/05/19/10053313> diakses pada 6 Juni 2015, pukul 18:08).
- <http://nasional.tempo.co/read/news/2014/04/14/079570634> diakses pada 6 Juni 2015, pukul 18:25).